

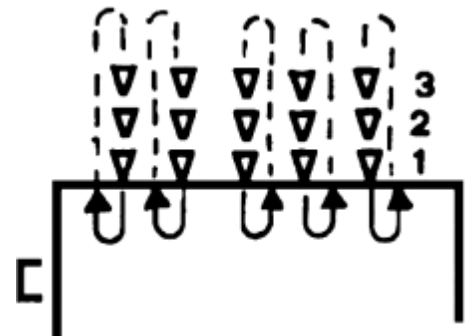
Wasserspringen: Methodische und didaktische Hinweise

Ein erfolgsversprechender, intensiver Übungsbetrieb erfordert speziell beim Wasserspringen eine gute Unterrichtsvorbereitung. Für grössere Gruppen genügen die Sprungbretter allein als Übungsstellen nicht.

Zwei Organisationsvorschläge

Übungen vom Bassinrand im Klassenverband

- Aufsicht durch die Lehrperson (Position [])
- Einfache, für alle zu leistende Bewegungsaufgaben
- Gefährliche Formen vermeiden!
- Zwingende Organisationsformen wählen

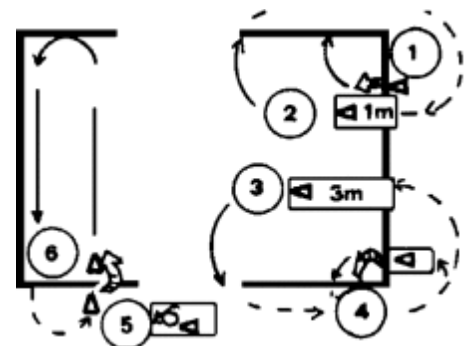


Beispiel: Springen in «Serie»

- 1 springt und wartet seitlich im Wasser
- 2 springt, 1 steigt auf Kommando aus und schliesst hinten wieder an
- 3 springt, wenn 2 aussteigt usw.

Stationenbetrieb

- 6 Posten mit je 4 Personen
- Übungszeit je 3–4 Minuten oder z. B. 5 Wiederholungen
- Alle Übungen sind eingeführt und bekannt
- Leinen grenzen ab, Nummern und Skizzen orientieren
- Die Lehrperson beobachtet, hilft, korrigiert, motiviert, unterstützt



Quelle: Lorenz Geissbühler, Sportlehrer, Dozent und Wasserspringer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO